

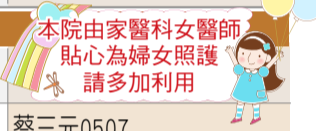
仁濟醫院門診時間表

104年10月份

請多加利用網路掛號服務：<http://www.tjci-tp.org.tw> 電話預約專線：02-2302-1133 語音掛號請按1、人工掛號請按9

※掛號須知：1. 現場掛號時間：上午診08:00-11:30，下午診11:00-16:30 電話掛號時間：上午診08:30起 2. 診療時間：上午09:00起，下午13:30起

科別	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	
五 樓												
內科	糖尿血脂 甲狀腺	林俊彥0202	戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	黃天祥0253		戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202(10/24看診)
	神經內科 (失智症門診)		張英明0233			張英明0233				張英明0233	張英明0233	
	腎臟	楊英芳0213	楊英芳0213	楊英芳0213	李孟鴻0222	李孟鴻0222	楊英芳0213	楊英芳0213		楊英芳0213		楊英芳0213(10/3,17,31看診)
	老人專科				吳樹民0203					吳樹民0203		
	胸腔			葉仁和0224					葉仁和0224			
	心臟內科				柯景塘0251	范齊賢0237		柯景塘0251		范齊賢0237		
	胃腸科	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)					姜良忠1105		姜良忠1105			
腸胃外科			李孟達0325				李孟達0325					
十 樓												
內科	腎臟						李孟鴻0222		何書蓉0252	何書蓉0252		
三 樓												
骨科	蕭國川0322		李紹立0313	蕭國川0322	蕭國川0322		周德財0312	蕭國川0322	蕭國川0322			
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)		莊豐賓0327	徐榮辰0304	徐榮辰0304	莊豐賓0327	莊豐賓0327	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)	莊豐賓0327	
泌尿科		莊豐賓0327 (性福門診)	蔡伊達0324	莊豐賓0327 (性福門診)	李銘展0319	莊豐賓0327 (性福門診)	莊豐賓0327 (性福門診)	莊豐賓0327 (性福門診)	洪佳宏0323		莊豐賓0327 (性福門診)	
七 樓												
婦產科	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507			董光世0501	蔡三元0507			董光世0501		
子宮頸抹片 快速通關	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507 (子宮頸癌檢查診)	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	董光世0501	蔡三元0507
家庭醫學科 (戒菸、減重門診)	蔡三元0507	洪攷幸0246		蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	洪攷幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	蔡三元0507	
八 樓												
中醫科	呂梯青6002	呂梯青6002	林高士6001	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	林高士6001	呂梯青6002	
二 樓												
眼科	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	陳慕師1005	黃瑞冰1001(10/9,23看診)	黃瑞冰1001(10/24看診)	
										吳金玉1004(10/16,30看診)	吳金玉1004(10/17,31看診)	
耳鼻喉科		林松村0908	林松村0908			林松村0908	林松村0908		林松村0908 (口腔癌檢查診)	林松村0908		
皮膚科	溫素瑩1115					范文峰1101			溫素瑩1115			
身心科 (失智症門診)						褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(10/24看診) 褚得利0231(10/3,17,31看診)	
對面一樓												
復建科	洪茂桓1409			卓 薪1412	洪茂桓1409			林峰正1411	洪茂桓1409	卓 薪1412 (下午2:30開始看診)		
牙科	門診	葉江林	簡安珍	簡肇欽 (口腔癌檢查診)	簡肇欽	葉江林、簡安珍 (口腔癌檢查診)	葉江林	吳國雄	吳國雄	吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查診)	葉江林
	約診			葉江林	葉江林			葉江林		葉江林	吳國雄	
葉江林醫師、吳國雄醫師可提供身心障礙牙科特別門診												



新莊仁濟醫院門診時間表(原名稱仁濟療養院)

院址：新北市新莊區中環路一段28號 預約專線：02-2201-5222；網路掛號：www.tjci-sj.org.tw

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	施 至	莊曄嫻	羅家駒	施 至	褚得利	羅家駒
下午	施 至	莊曄嫻	羅家駒 (含失智症門診)	施 至	莊曄嫻 (含失智症門診)	休診

情緒困擾您嗎？壓力無處紓解嗎？

專業的精神醫療機構 **新莊仁濟醫院**

我們有優秀的醫療團隊--專業醫師群、專業心理師、藥師、專業的職能、社工、護理人員，亦設有「日間照護中心」及「社區復健中心」

若您需要定期收到本刊或有任何建議，請與仁濟院蔡小姐聯絡 電話：(02)2302-1133轉5101



仁濟安老所

歡迎進住成為一家人

本安老所擁有景觀優雅的居住環境及耐心服務的工作人員，結合護理及完善醫療支援服務，給長者一個安全又溫馨的家。床位有限敬請把握，詳洽：仁濟安老所社工組。

住址：新北市淡水區中正東路二段153號
電話：02-28095600 02-28092131

財團法人台灣省私立台北仁濟院

仁濟通訊

戴東原

中華民國九十五年元月創刊 地址：台北市廣州街200號
網址：//www.tjci.org.tw 電話：02-23021133

仁濟醫院

地址：台北市萬華區廣州街243號
電話：02-23021133
傳真：02-23062560
網址：www.tjci-tp.org.tw

新莊仁濟醫院 (原名稱仁濟療養院)

地址：新北市新莊區中環路一段28號
電話：02-22015222
傳真：02-22056987
網址：www.tjci-sj.org.tw

仁濟安老所

地址：新北市淡水區中正東路二段153號
電話：02-28095600 · 28092131
傳真：02-28091132
網址：www.tjci-ts.org.tw

10
月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翊瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、林素珍、林建成、何桂英、楊翠萍、張帥心、蔡孟君、李君婷



★新莊仁濟醫院 廖得安臨床心理師

“焦慮” 保護或是捆绑性命的繩索？

作為一個人，我們和機器最大的不同之處在於我們有情緒、有感受，我們因為世界上美好的人、事、物而體驗到喜悅、感動，亦須面對世界上可能潛藏的威脅並承受隨之而來的焦慮、擔憂。在我們生活的日子裡，常常混合著許多種不同的情緒，有正向的、有負向的情緒。

大多時候我們極力追求「好情緒」，如：快樂、放鬆，試圖遠離「壞情緒」，如：緊張、悲傷。「壞情緒」甚至被疾病化，憂鬱症和焦慮症不僅出現在精神科/身心科門診，更是我們在情緒不佳時常會自然地脫口而出的名詞。為了避免成為情緒疾患的病人，我們開始拒絕這些壞情緒，認為壞情緒只是有害於我們的健康。其實，不分好、壞，「情緒」一直都是讓我們得以「活著」的重要關鍵！

以「焦慮」為例，其定義為對於未來即將面臨的問題感到擔憂、不安。因此適當的焦慮有助於我們注意到可能的威脅，並事先採取預防措施以確實作好因應危機的準備，使我們在真正面臨困難時可以即時行動，將傷害減至最低，甚至避免傷害的發生。此時，「焦慮」是保護我們性命的一條繩索。那麼是什麼時候這條繩索逐漸被勒緊，還打了許多死結，成了捆绑我們身心的有害物呢？當焦慮無時無刻、幾乎全天性地隨伺在旁，即便處於可信賴的、安全的情境下，我們仍難以放下戒備之心時，焦慮成了必須處理的情緒問題。

只是，我們該如何覺察自己的焦慮，又該如何判斷此焦慮是適當的或是已成問題了呢？就前者而言，平時我們的焦慮情緒可以透過生理反應(如：心跳加速、呼吸急促、手心冒汗、肌肉緊繃)、主觀感受(如：緊張、惴惴不安等)，或是客觀紀錄來覺察(如：睡眠時間的減少)。

一旦焦慮的程度已嚴重到個人難以調適、因應，影響日常生活、職業表現時(如：度假期間仍時時擔心著工作而無法放鬆享受)，那麼很有可能是我們體內負責控管緊張、焦慮的神經系統出了問題，而這個問題可以藉由本院精神科/身心科門診的「自律神經檢測」來發現。

在一般情況下，隨著壓力的解除，我們的焦慮程度會逐漸下降；當壓力無法立刻消失時，藉著從事某些活動，我們亦得以幫助自身暫時掙脫焦慮的網綁、調適情緒並達到放鬆的狀態，如：走入大自然、聆聽節奏較平緩的音樂、泡盆浴、按摩、喝一杯溫熱的青草茶等。倘若長期下來焦慮仍舊無法有效減緩，便有必要尋求專業心理師的協助。在心理會談的歷程中，我們將陪伴著彼此，共同找出引發焦慮的根源，並透過腹式呼吸、肌肉放鬆訓練、改變看待事物的眼光等方式，逐步鬆開這條緊緊將自身捆绑住的、名為「焦慮」的繩索，讓它回復到應有的保護功能。



快來按讚哦!!



f 台北仁濟院

★ 新莊仁濟醫院 林宛萱職能治療師

「放輕鬆，好困難？」 認識焦慮情緒



人每天都會面臨不同的生活考驗，諸如入學、學業、工作挑戰、兩性交往、生涯規劃、成家立業、面對死亡等等。人在面對外在環境改變或是新挑戰出現時，總是有些期待、擔心，甚至是對未知感到恐懼。

焦慮是人感受到壓力時所出現的一種情緒反應，焦慮感受來臨時，人會出現下面症狀：

- 1.心理感受：不安、焦急等複雜心理感受，讓人感到不舒服。
- 2.生理狀況：輕微尿急、腹瀉、呼吸急促、亢奮、坐立不安、發抖或疲倦。
- 3.行為表現：坐立不安、手足無措、不耐煩、遷怒

認識焦慮特性

上述聽起來焦慮似乎只有負面的影響，但是焦慮情緒對於一般正常人而言，可是扮演著相當重要的角色：

- 1.趨吉避凶：焦慮讓人知道危險，從而避開危險，保護自己。焦慮是人因預期會有的危險產生的憂慮感，也就是當我們即將面臨危險的警訊，促使個人採取應對措施來處理備受威脅的心理反應。
- 2.隨機應變：人在面對壓力時會依自己的個性、想法及生活經驗，融合收集到的事件訊息，擬出一套應對解決壓力的策略以減低焦慮。有的策略可以有效解決焦慮，譬如「用提早複習功課來減低考試焦慮」；有的策略只能暫時奏效、長期使用反而會加深焦慮，像用「打魔獸電玩來減低考試焦慮」。
- 3.影響想法與感受：每個人在生活中多多少少總要承受壓力所帶來的焦慮不安，當壓力過大，超過一個人目前所能承受時，就會產生負面情緒，負面情緒會使

人想法變得鑽牛角尖，總覺得是自己搞砸事情而忽略了可能影響的情境因素。

正常的焦慮是輕微、短暫的，對人而言是有利、正向的。相反的，焦慮的強度過強或是持續時間過長時，不安的程度嚴重到會使人感受到極大痛苦，且影響到日常生活及工作能力時，則應尋求治療的協助。

減緩焦慮的方法

焦慮其實是無所不在的出現在我們的生活周遭，在上述瞭解焦慮特性之後，在日常生活中練習與培養一些下面的生活方式，讓我們可以在面對焦慮時，可以減緩不舒服的感受：

- 1.換個眼光看焦慮，生活更輕鬆：長期處在漫無目標的環境中，人易精神不振與情緒低落，同時也會對其他的人及事失去興趣。因此，適量的壓力有助於人專注力更高，提高工作效率，所以適當的壓力是有助身心健康的。
- 2.善用焦慮「警示」訊號，發展獨門減壓秘方：當開始感到焦慮時，留意自己的身心反應，區辨自己的焦慮狀態，有意識地發展適合自己的減壓方式。
- 3.規律生活：保持正常飲食，充足睡眠避免熬夜，培養健康，提高身體抵抗力，有足夠的體力來面對壓力時，可以減緩焦慮的程度。

在認識焦慮後，於未來面對焦慮的煩躁或緊張時，不妨試著停一停、跟自己的焦慮對話一下，想一想此刻的焦慮是要提醒我們什麼，讓焦慮成為我們生活中的好幫手，促使我們可以好好擬出戰略、迎戰壓力，讓生活更有活力與動力。

台北仁濟院百年救濟史 柯市長艋舺小旅行起點

★台北仁濟院研發企劃室 郭怡伶小姐

臺北市政府為推銷艋舺特別舉辦「臺北小旅行—穿越艋舺看臺北」，由臺北市長柯文哲親自代言來趟城市小旅行，旅行開始的第一站就是台北仁濟院。

台北仁濟院在艋舺將近150年而且是台灣救濟事業發展的重要見證，因此柯文哲市長特地參觀市定古物淡北育嬰堂碑以及本院文史展示室。由台北仁濟院林明成董事長及戴東原院長接待，希望可以讓市長及媒體朋友了解台北仁濟院在社會福利事業上的貢獻。



柯市長與林明成董事長、戴東原院長相見歡

台北仁濟院文史展示室參觀資訊

每禮拜四、五 14:00~17:00固定開放
其餘時間可預約參觀(23021133*5701 郭小姐)

家庭照顧者支持團體講座

您有為照顧家人而煩惱嗎？本院為體恤在家中終日辛勞的您，特舉辦家庭照顧者支持活動，透過此活動教導居家照顧技巧，並給予更多支持的力量抒解壓力，進而讓您與家庭的生活更趨健康與信心。

活動日期：104年11月14日（星期六）
活動時間：上午8點30分至11點30分
活動地點：仁濟醫院十一樓 大會議室
（臺北市廣州街243號）

名額有限，請儘速報名。
報名截止時間：即日起至104年11月10日或額滿為止
報名請洽：
地址：台北市萬華區廣州街243號一樓志工服務台
電話：23021133轉2850 居家護理所

免費參加



林明成董事長致贈柯市長參觀紀念品



柯市長訪視淡北育嬰堂碑



柯市長參訪台北仁濟院文史展示室



柯市長參訪台北仁濟院文史展示室

台北仁濟院社區服務報導

心念轉一轉 世界大不同

★新莊仁濟醫院 程儒仙社工員

「這裡有床位嗎？我想找一個能夠住永遠的地方。」
「不好意思哦，我這是精神專科醫院，我們要視病情來決定住院天數，慢性病房的復健時間是三個月到半年……」這頭還沒說完，那邊早已掛斷電話了。

想像這是個電視劇的分割畫面，左半面是一位失望、生氣的家屬，「該怎麼辦？」
「有一天我死了，誰來照顧他？」「出了事誰負責？」一連串問號像水中的漣漪一圈圈的擴散開來，整個人陷入無助的焦慮中。右半面則是位被掛電話，一臉詫異的社工，雖然感受得到家屬的焦慮，卻也滿足不了家屬的期待，滿心的氣餒，但怎麼辦好呢？內心OS「工作像小山一樣，何時才能做完？」「這也不知是今天的第幾通電話了？」「怎麼每個家屬都匆忙的像是在問旅館房間一樣呀！」無法滿足家屬的期待，對自我工作價值的茫然，日復一日，累積的焦慮就可擊垮一個人了。

其實焦慮是種很普遍的情緒反應，是每個人從小到大都曾經歷過的感受，適度的焦慮感可以幫助我們超出尋常的表現，但是過度的焦慮就會導致憂鬱、失眠，嚴重時甚至會影響日常生活與行為，所以換個方向想，如果那位家屬可以靜下聽對方說，凡事從好的方向去想，調整自我與現實契合，不要過度憂慮，想像自己順利找到病床，暫時解決眼前的問題，至於未來三至六個月，就視其病情改善狀況再來解決，總是有機會的，心念一轉，焦慮度自然降低，語氣平和，也會有比較好的溝通。

各行各業都有自己要面對的工作壓力，有壓力自然會產生焦慮，但焦慮不是病，只有持續及過度的焦慮才會影響身體健康，適時紓解壓力，學習與焦慮共處，每個人都是有潛力去解決問題的，千萬不要小看自己哦！



登革熱防治



埃及斑蚊



白線斑蚊

★仁濟醫院感控小組 吳玉香護理師

今年入夏以來全台登革熱已累計9,862例本土病例，分布於21個縣市，98.7%集中於南高屏，其餘縣市多為移入之散發疫情。死亡個案累計18例死因與登革熱相關民眾應做好環境整頓及防蚊措施

(一) 什麼是登革熱

登革熱又叫典型登革熱或原發性登革熱，係由蚊子（埃及斑蚊或白線斑蚊）傳播的急性病毒性熱疾，而以高熱、頭部、肌肉、骨頭、關節的奇痛，後眼窩痛以及發疹為主要症狀。

另有一種自1953年開始，發生在菲律賓、泰國、馬來西亞、新加坡、印尼、印度、斯里蘭卡、緬甸、越南等各地的奇異登革熱，主要侵襲3~10歲的兒童，以嚴重而可能致命的出血徵候乃至休克為特徵，成為嚴重的公共衛生問題。因為其感染對象、症狀以及預後與原來的登革熱顯然不同，所以稱登革出血熱，或登革休克症候群，也有續發性登革熱之稱。

(二) 傳染方式

人被帶有登革病毒的病媒蚊叮咬而受到感染，發病前1天至發病後5天間，病人血液中有病毒活動，稱之為病毒血症期。台灣重要的病媒蚊為埃及斑蚊及白線斑蚊。埃及斑蚊主要孳生於人工容器及人為積水處，而白線斑蚊除了孳生於人工容器外，還可孳生於天然容器。

(三) 常見症狀

突然發燒(≥38℃)並伴隨下列二(含)種以上症狀：頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛、出疹、出血性癍候、白血球減少。

(四) 預防方式

1. 徹底清除病媒蚊孳生源：日常生活中主動進行容器減量及清除積水容器，積極加強環境衛生管理，防止登革熱病媒蚊孳生。
2. 較大面積之水域、地下室積水，如狹窄之防火巷、屋簷排水槽、屋頂及樹洞等，則可使用乳劑、水分散粒劑等可以以噴霧機噴灑之劑型。

3. 於出國或至登革熱流行地區時，應穿著淺色長袖衣褲，身體裸露部位塗抹衛生署核可之防蚊藥劑。
4. 家中裝設紗門紗窗，如有破損應加強檢修、睡覺時可掛蚊帳避免蚊子叮咬。
5. 使用捕蚊燈或電蚊拍（蚊香僅具驅蚊效果無法消滅蚊子）。
6. 若經醫師診斷疑似感染登革熱，請遵照醫師指示服藥，生病期間儘量避免外出及在家休息多喝水；且於發病後5日內，應注意避免再被蚊蟲叮咬。

疾管署提醒，民眾若經醫師診斷可能感染登革熱，請遵照醫師指示服藥、在家休息、多補充含電解質的水分，症狀通常在感染後1週左右可自行痊癒；如出現持續嘔吐、嚴重腹痛、呼吸困難、出血、四肢冰冷濕黏或意識狀態改變等警示徵象，必須回醫院就診，以及時獲得治療，降低重症及死亡風險。

另外，清除病媒孳生源才是防治登革熱最根本的方法，請民眾主動清除戶內外積水容器並定期巡查，以降低感染風險。個人外出應做好防蚊措施，穿著淺色長袖衣褲、並使用衛生部、環保署核可之防蚊藥劑；如有發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等登革熱疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊或活動史。

登革熱是一種環境病、社區病，因此只要環境中存在適當的孳生源，就有登革熱流行的可能。即使只是一個被任意丟棄的空杯、空罐、空盒、廢保麗龍箱及廢輪胎，都可能是孳生源，更遑論目前仍有為數不少的空地、空戶或廢棄的工廠等建物，更是病媒蚊孳生的溫床。因此登革熱防治工作需要你我大家的支持與實行！



資料來源:衛生福利部疾病管制署